Приложение №6

к основным образовательным программам

начального, основного, среднего общего образования

МКОУ СОШ с.Большой Китяк

утвержденная приказом директора

от 31.08.2023 № 65

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мир спортивных игр»**

**1-4 классы**

Срок реализации: 4 года

с.Большой Китяк, 2023

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая учебная программа курса «В здоровом теле – здоровый дух» для 1-4 классов основной общеобразовательной школы составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Министерства просвещения России от 18.07.2022 N 569, от 08.11.2022 № 955).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №372 «Об утверждении федеральной образовательной̆ программы начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.07.2023, №74229).
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 №ТВ1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 15.08.2022 № 03- 1190 «О направлении методических рекомендаций» (по реализации цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей̆ и молодежи».

# Назначение программы

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом

здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле -здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

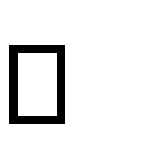
Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле- здоровый дух»» носит образовательно- воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

 формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

 развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

 обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. Цели конкретизированы следующими **задачами:**

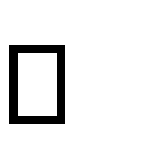
## Формирование:

 представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее

благополучие;

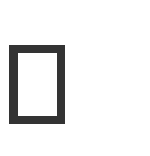
навыков конструктивного общения;



потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;  ***Обучение:***

 осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

 правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);  упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «В здоровом теле- здоровый дух» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ СОШ с. Большой Китяк, что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

 становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

 формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

 духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

 укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле- здоровый дух»» целям и задачам основной образовательной программы МКОУ СОШ с. Большой Китяк будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле- здоровый дух» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения**  **занятия и виды**  **деятельности** | **тематика** |
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим  «В стране игрушек», «Матросы на корабле»,  «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», |

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия»,  «Палочка - игралочка»,  «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др. |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»  «Если хочешь быть здоровым»  «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка», |
| беседы | правила личной гигиены |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год.  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| просмотр презентаций | «Как сохранить и укрепить здоровье»  «Остров здоровья» |
| конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!» |

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из четырёх частей:

1. **класс:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.
2. **класс**: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.
3. **класс**: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.
4. **класс**: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

# Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

 личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

 метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

 предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» является формирование следующих умений:

 ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

 В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровы дух» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## Регулятивные УУД:

 ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

 Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

 Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

 Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать***

эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.

 Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## Познавательные УУД:

 Делать предварительный отбор источников информации:

***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

 Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

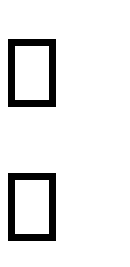
 Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

 Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

 Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## Коммуникативные УУД:

 Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

 Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

 Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

 Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

 осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине

болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

 социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

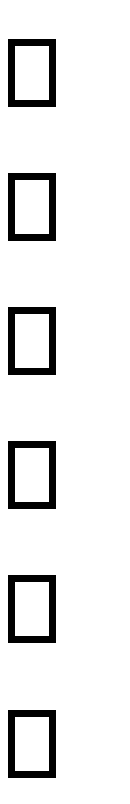
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» обучающиеся должны **знать**:

 основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

 особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

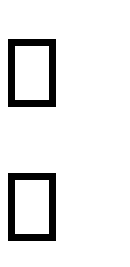
 особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания; правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

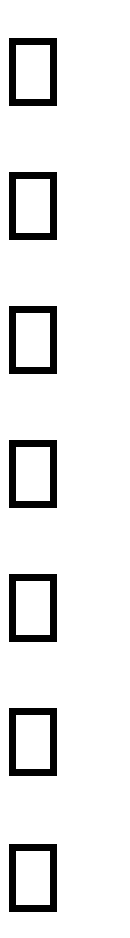
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

 знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

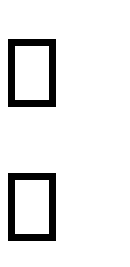
# уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

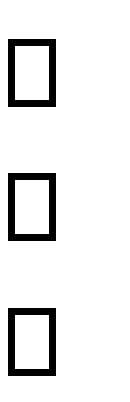
применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

 оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

 принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

***1 класс***

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа в год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование дисциплин | разделов | и | Всего, час. | В том числе | | Форма  контроля | |
| лекции | практические занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | | | 4 | 1 | 3 | праздник | |
| II | Питание и здоровье | | | 5 | 3 | 2 | викторина | |
| III | Моё здоровье в моих руках | | | 7 | 3 | 4 | Викторина | |
| IV | Я в школе и дома | | | 6 | 3 | 3 | Игра  викторина | - |
| V | Чтоб забыть про докторов | | | 4 | 1 | 3 | Круглый  стол | |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | | | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра | |
| VII | «Вот и стали  взрослей» | мы на | год | 4 | 2 | 2 | Диагностика | |
|  | Итого: | | | 33 | 14 | 19 |  | |

# Календарно-тематическое планирование

## 1 класс

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа в год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | | **Содержание занятия** | | **Дата**  **проведения** |
|  |  | | **Народные игры** | |  |
| 1 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У  медведя во бору» | | Игровые Отработка  приёмов. Игра. | правила. игровых |  |
| 2 | Русская народная  «Филин и пташка». | игра | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение  игры. | |  |
| 3 | Русская народная  «Горелки». | игра | Правила  Проведение игры. | игры. |  |
| 4 | Русская народная  «Кот и мышь». | игра | Правила Разучивание  Проведение игры. | игры. игры. |  |
| 5 | Русская народная  «Блуждающий мяч». | игра | Правила  Проведение игры. | игры. |  |
| 6 | Русская народная  «Зарница» | игра | Правила Проведение  Эстафета. | игры. игры. |  |
|  |  | | **Игры на развитие**  **психических процессов.** | |  |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | | Знакомство с  правилами и  проведение игр  «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». | |  |
| 8 | «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание | | Упражнение «Ладонь  – кулак», игры «Ищи безостановочно», | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Заметь всё»,  «Запомни порядок». |  |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной»,  «Запомни движения»,  «Художник». |  |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо»,  «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |  |
| 11 | Игры на развитие  мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай»,  «определим игрушку». |  |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». |  |
|  |  | **Подвижные игры** |  |
| 13 | Игры на внимание  «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения;  перестроение. |  |
| 14 | Игра с элементами ОРУ  «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической  гимнастики. |  |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по  два. |  |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические  упражнения. Эстафеты. |  |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов»  Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  |
| 18 | Весёлые старты со  скакалкой | Комплекс ОРУ со  скакалкой. |  |
| 19 | Игра с прыжками  «Попрыгунчики- воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |  |
| 20 | Игры на свежем воздухе  «Два Деда Мороза»,  «Метко в цель». | Катание на лыжах.  Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение  игры. |  |
| 22 | Игра «Совушка». | Правила игры.  Проведение игры. |  |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой,  мячом. |  |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые  упражнения, перемещение. |  |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры.  Проведение игры. |  |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование  координации движений. |  |
|  |  | **Спортивные игры** |  |
| 27 | Перестрелка | Игровые правила.  Отработка игровых приёмов. Игра. |  |
| 28 | Перестрелка | Игровые правила.  Отработка игровых  приёмов. Броски в корзину. |  |
| 29 | «Вот и стали мы на  год взрослей» Перестрелка | Мониторинг Проведение игры. |  |
| 30 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |  |
| 31 | «Мяч поднимай- мышцы  укрепляй» | Игры, эстафеты |  |
| 32 | «Быстро мяч передавай-  свою ловкость развивай» | Игры, эстафеты |  |
| 33 | «Я в руках её кручу и  скачу, скачу, скачу» | Игра |  |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

***2 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практические занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым  столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная  научно –  практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

# Календарно-тематическое планирование.

## 2 класс

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата проведения |
| I ***Введение «Вот мы и в школе».*** | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ |  |
| 2 | По стране Здоровейке |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра |  |
| 4 | Я хозяин своего здоровья |  |
| II ***Питание и здоровье*** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню  из трех блюд на всю жизнь. |  |
| 6 | Культура питания. Этикет. |  |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» |  |
| 8 | «Что даёт нам море» |  |
| 9 | Светофор здорового питания |  |
| III ***Моё здоровье в моих руках*** | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека |  |
| 11 | Закаливание в домашних условиях |  |
| 12 | День здоровья  «Будьте здоровы» |  |
| 13 | Иммунитет |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое  здоровье”. |  |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. |  |
| 16 | Слагаемые здоровья |  |
| IV ***Я в школе и дома*** | | |
| 17 | Я и мои одноклассники |  |
| 18 | Почему устают глаза? |  |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз |  |
| 20 | Шалости и травмы |  |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и  утомление |  |
| 22 | Умники и умницы |  |
| V ***Чтоб забыть про докторов*** | | |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» |  |
| 24 | Как защитить себя от болезни. (Выставка  рисунков) |  |
| 25 | День здоровья |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Самый здоровый класс» |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании»  Вкусные и полезные вкусности |  |
| VI ***Я и моё ближайшее окружение*** | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств. |  |
| 28 | Вредные привычки |  |
| 29 | «Веснянка» |  |
| 30 | В мире интересного |  |
| VII ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | | |
| 31 | Я и опасность. |  |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный  спектакль А.Колобова «Красивые грибы» |  |
| 33 | Первая помощь при отравлении |  |
| 34 | Наши успехи и достижения |  |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**3 класс**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практически е занятия |
| I | Введение «Вот мы и в  школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих  руках | 7 | 3 | 4 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| V | Чтоб забыть про  докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| VI | Я и моё ближайшее  окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VII | «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

# Календарно-тематическое планирование.

1. **класс**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата проведения |
| I ***Введение «Вот мы и в школе».*** | | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» |  |
| 1.2 | Личная гигиена |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» |  |
| II ***Питание и здоровье*** | | |
| 2.1 | Игра «Смак» |  |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и  психологического здоровья |  |
| 2.3 | Вредные микробы |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» |  |
| III ***Моё здоровье в моих руках*** | | |
| 3.1 | Труд и здоровье |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия |  |
| 3.3 | День здоровья |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Хочу остаться здоровым» |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое  здоровье”. |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» |  |
| IV ***Я в школе и дома*** | | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья |  |
| 4.2 | «Доброречие» |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» |  |
| V ***Чтоб забыть про докторов*** | | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» |  |
| 5.2 | Движение - это жизнь |  |
| 5.3 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании»  Вкусные и полезные вкусности |  |
| VI ***Я и моё ближайшее окружение*** | | |
| 6.1 | Мир моих увлечений |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика |  |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль  А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» |  |
| 6.4 | В мире интересного. |  |
| VII ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | | |
| 7.1 | Я и опасность. |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» |  |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли |  |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**класс**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование дисциплин | разделов | и | Всего, час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практические занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | | | 4 | 1 | 3 | Круглый  стол |
| II | Питание и здоровье | | | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | | | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | | | 6 | 3 | 3 | Игра-  викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | | | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном  питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | | | 4 | 2 | 2 | Научно-  практическая конференция |
| VII | «Вот и стали взрослей» | мы на | год | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга  здоровья |
|  | Итого: | | | 34 | 16 | 18 |  |

# Календарно-тематическое планирование.

1. **класс**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата проведения |
| I ***Введение «Вот мы и в школе».*** | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» |  |
| 2 | Правила личной гигиены |  |
| 3 | Физическая активность и здоровье |  |
| 4 | Как познать себя |  |
| II ***Питание и здоровье*** | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека |  |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи |  |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание  нашего времени |  |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  |
| 9 | «Богатырская силушка» |  |
| III ***Моё здоровье в моих руках*** | | |
| 10 | Домашняя аптечка |  |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» |  |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» |  |
| 13 | «Береги зрение с молоду». |  |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника |  |
| 15 | Отдых для здоровья |  |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье |  |
| IV ***Я в школе и дома*** | | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой  режим» |  |
| 18 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | Кукольный спектакль «Спеши делать  добро» |  |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? |  |
| 21 | Мода и школьные будни |  |
| 22 | Делу время, потехе час. |  |
| V ***Чтоб забыть про докторов*** | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом  заниматься |  |
| 24 | День здоровья  «За здоровый образ жизни» |  |
| 25 | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники» |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании»  Вкусные и полезные вкусности |  |
| VI ***Я и моё ближайшее окружение*** | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика |  |
| 29 | Школа и моё настроение |  |
| 30 | В мире интересного. |  |
| VII ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | | |
| 31 | Я и опасность. |  |
| 32 | Игра «Мой горизонт» |  |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья |  |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |  |

# Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно- исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

# Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр

«Вентана-граф». 2002.- 205 с.

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.

- 85 с.

1. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.